

PERLU JAGA OTOT

Bahagian sel perlu ada agar kelihatan maskulin namun tidak boleh terlalu besar

"Ternyata ia bukan sesuatu yang mudah untuk seorang yang sudah lama mengasah bakat dalam bidang sukan terjun ke dunia peragawan," katanya.

Pelajar tahun akhir Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan Aeroangkasa Universiti Putra Malaysia (UPM) itu turut berkongsi bahawa dia perlu mempelajari banyak perkara untuk bergelar juara dalam pertandingan peragawan yang kali pertama disertainya itu.

Katanya, jika dalam bidang sukan dia memberi fokus kepada prestasi kekuatan dan kecergasan fizikal supaya dapat membuat lemparan cakera yang terbaik.

"Namun, dalam bidang peragawan saya tidak boleh mempunyai otot yang terlalu besar seperti atlet lempar cakera yang mana saya perlu mengecilkan saiznya supaya tampak lebih maskulin.

"Jadi sudah tentu perlu mengawal pemakanan dan latihan ke gimnasium menjadi rutin paling penting supaya otot kelihatan lebih maskulin," katanya yang mempunyai ketinggian 182 sentimeter.

Jelasnya, dunia peragawan juga amat mementingkan kepintaran minda untuk menjawab pelbagai soalan supaya komunikasi sentiasa lancar dan mampu menjadi perhatian khalayak.

"Jika sebagai seorang atlet mungkin saya jarang didedahkan dengan kemahiran berkomunikasi namun dunia peragawan amat menitik beratkan perkara itu.

"Dapat berkomunikasi dengan lancar sahaja tidak memadai jika isinya kosong, jadi saya juga perlu mempunyai idea bernas ketika melakukan pengucapan awam," katanya.

Tambahnya, dia juga perlu mempelajari cara berjalan di atas pentas peragaan yang sememangnya sinonim dengan 'catwalk'.

"Belajar catwalk juga adalah sesuatu perkara yang agak mencabar kerana ia mempunyai penilaian di atas pentas peragaan.

"Jadi saya turut mengikuti kelas berjalan catwalk dan syukur segala usaha yang dilakukan sudah menampakkan hasil. Jadi pada Februari



DARIPADA seorang atlet menjadi peragawan.

2023 saya akan mewakili Malaysia dalam Mister Global 2023 di Thailand," katanya.

Bercerita mengenai persediaan ke pertandingan peragawan antarabangsa itu, Abdul Rahman berkata, dia mengangkat tema kesihatan mental.

"Saya melihat kesihatan mental dalam kalangan remaja khususnya perlu diberi keutamaan dan sebagai peragawan saya bukan sahaja mempamerkan susuk tubuh yang maskulin tetapi perlu mengajak orang ramai supaya lebih peka terhadap isu kesihatan mental.

"Perkara ini penting kerana isu kesihatan mental sudah dibincangkan ramai pihak mengenai bahayanya kepada seseorang pada masa depan. Jadi saya ingin

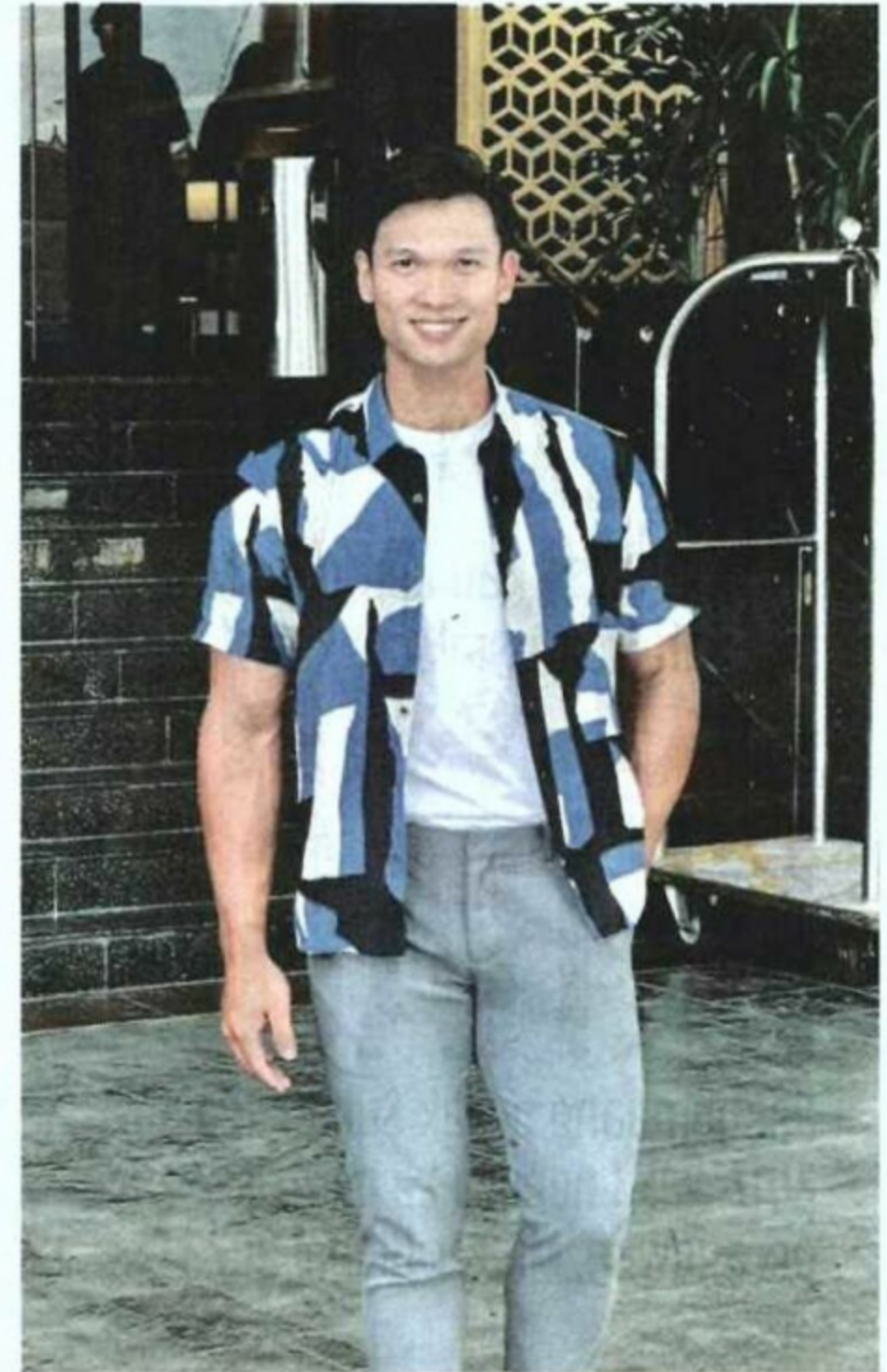
mengajak orang ramai supaya aktif di dalam sukan yang dilihat sebagai salah satu alternatif membantu mengatasi isu masalah kesihatan mental," katanya.



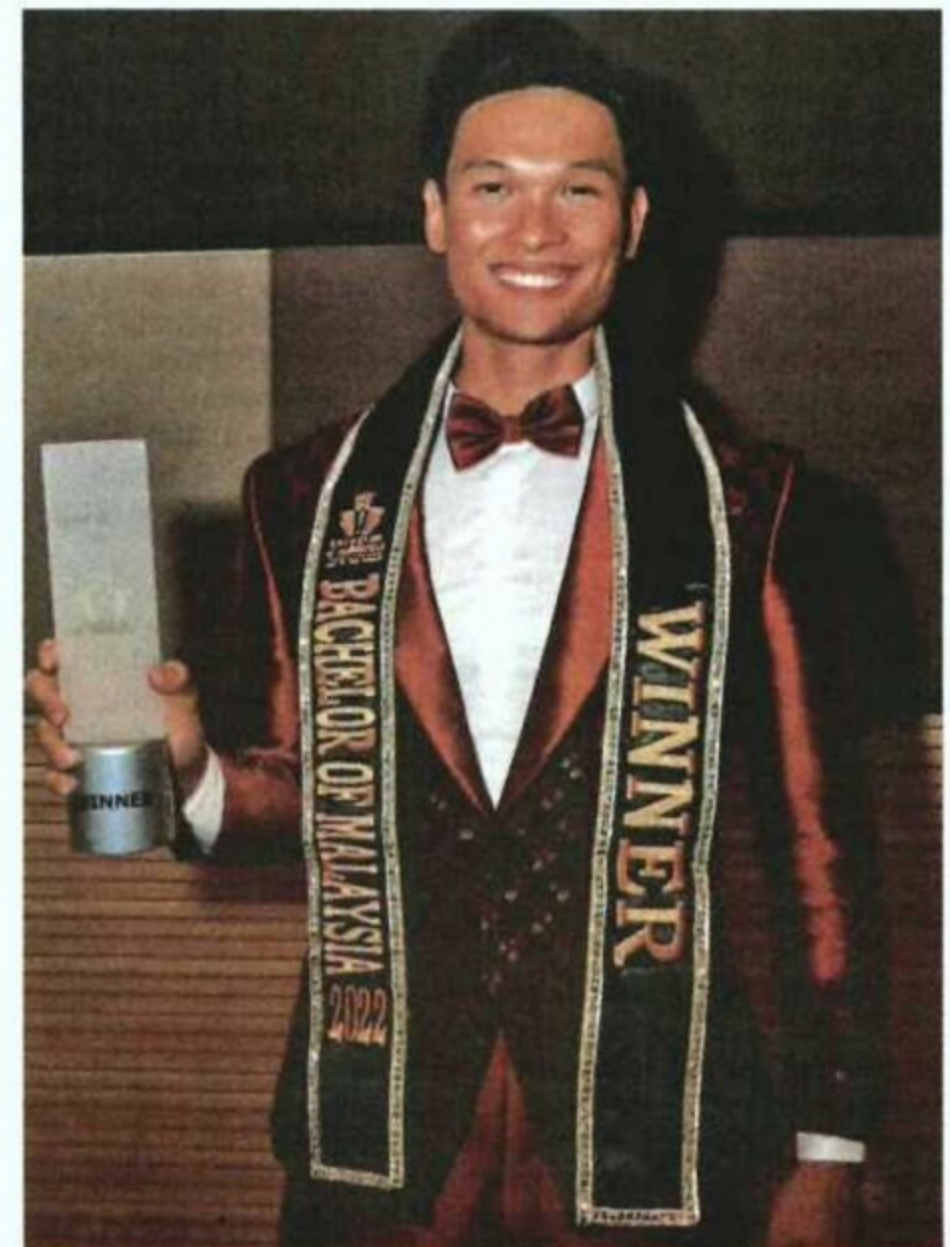
Jika sebagai seorang atlet mungkin saya jarang didedahkan dengan kemahiran berkomunikasi namun dunia peragawan amat menitik beratkan perkara itu

ABDUL RAHMAN

FOTO | IHSAN ABDUL RAHMAN LEE



MEMPELAJARI kemahiran sebagai peragawan bukan sesuatu yang mudah.



JUARA dalam Bachelor of Malaysia 2022.